

## Région de l'Outaouais : Mieux-être en tête

Guilhème Pérodeau

Volume 19, numéro 2, automne 1994

Le suicide

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/032325ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/032325ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Pérodeau, G. (1994). Région de l'Outaouais : Mieux-être en tête. *Santé mentale au Québec*, 19(2), 239–240. <https://doi.org/10.7202/032325ar>

## Région de l'Outaouais

---

Responsable: Guilhème Pérodeau

### Mieux-être en tête

À l'issue d'une campagne régionale de sensibilisation au mieux-être des aînés, C.A.P. Santé Outaouais, un organisme communautaire de promotion en santé mentale vient de publier un guide d'animation intitulé *Mieux-être en tête*.

Ce guide s'adresse à tout intervenant, qui par son travail ou ses intérêts est en contact avec des groupes de jeunes adultes, d'aînés ou d'adultes. Le guide vise à sensibiliser les collectivités à l'importance d'acquérir des habiletés pour maintenir et augmenter l'équilibre psychologique.

L'ouvrage de 143 pages se divise en quatre sections: le stress, l'estime de soi, l'affirmation de soi et le réseau d'aide. Il offre pour chacun de ces thèmes, une synthèse des théories et concepts développementaux, une méthode d'animation d'ateliers participatifs ainsi que des suggestions et modèles d'activités et exercices reliés à ces

thèmes. Les documents d'appui pour la réalisation des activités sont également fournis.

Le guide d'animation *Mieux-être en tête* est vendu au prix de 25 \$ plus 4 \$ de frais de transport. Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'adresse suivante: C.A.P. Santé Outaouais, Mieux-être en Tête, 92, boulevard St-Raymond, pièce 203, Hull, Qc, J8Y 1S7.

Pour plus de détails ou pour obtenir le dépliant promotionnel du guide, vous pouvez communiquer avec nous:

Tél. : (819) 771-2277 ou le 1-800-363-0718

Télécopieur : (819) 771-5566.